

Progressive Muskelentspannung

nach Edmund Jacobsen (bzw. Bernstein und Borkovec)

Unser Körper reagiert auf Stress indem er die Muskeln anspannt. Dieser Muskelanspannung folgt jedoch nur selten die nötige Entspannung. Folge davon ist eine verspannte Muskulatur, die sich nicht mehr vollständig entspannt. Ist diese Grundspannung ständig zu hoch, kommt es zu Verkrampfungen die sich u. a. in Schmerzen äußern können. Hier ist die Anwendung der progressiven Muskelentspannung hilfreich. Dabei werden einzelne Muskelgruppen bewusst an- und entspannt. Dadurch wird eine tiefe Entspannung des gesamten Körpers erreicht.

- Muskelverspannungen können aufgespürt und gelockert werden. Dadurch verringern sich Schmerzzustände.
- Die Entspannung der Muskeln wirkt sich positiv auf das Körpergefühl aus. Stress wird abgebaut und dadurch innere Ruhe und Gelassenheit erlangt. Die körperliche Gesundheit wird gefördert.

Termine und Zeiten nach Absprache

8 Termine à 75 Minuten

Kosten: 90,-- € pro Person